

PROGRAMA INTEGRAL DE RESTAURACIÓN DEL SUEÑO (PTSD)

Resiliencia Nocturna

GUÍA DEL PROGRAMA

Dra. Narjiss Ben Marzouk

Formadora experta en desarrollo humano y resiliencia

+34 640 018 459

info@equanimityspace.net

www.equanimityspace.net



INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA



PROGRAMA

Resiliencia Nocturna: programa
integral de restauración del sueño

Precio: 300 €



MODALIDAD

Online / Presencial
Individual
Seguimiento diario



SESIONES Y DURACIÓN

Programa: 6 sesiones
Duración sesión: 60 minutos
Periodicidad: quincenal



APREDIZAJE

Cuatro técnicas de PNL
Seis técnicas sofrológicas



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Resiliencia Nocturna

Resiliencia nocturna es un programa especializado en el abordaje del insomnio asociado al Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD). Combina el enfoque de la sofrología con técnicas de Programación Neurolingüística (PNL) para ayudarte a reconectar con tu cuerpo, regular tus emociones y transformar tu experiencia del sueño.

Su propósito es dotarte de herramientas prácticas y conocimientos sólidos para establecer una rutina nocturna segura y reconfortante, favoreciendo un descanso reparador y un mayor bienestar integral.

Cada sesión sigue una progresión clara: desde la comprensión del PTSD y su impacto en el descanso, hasta la aplicación de estrategias personalizadas que fomenten la calma, el equilibrio y la prevención del insomnio.



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

OBJETIVOS

Este programa está diseñado para ayudarte a:

- Comprender la relación entre PTSD y el insomnio
- Manejar de forma adaptativa las respuestas traumáticas
- Aprender y practicar técnicas de reprogramación cognitiva
- Desarrollar una rutina personalizada para un descanso reparador
- Integrar la práctica sofrológica en la rutina diaria



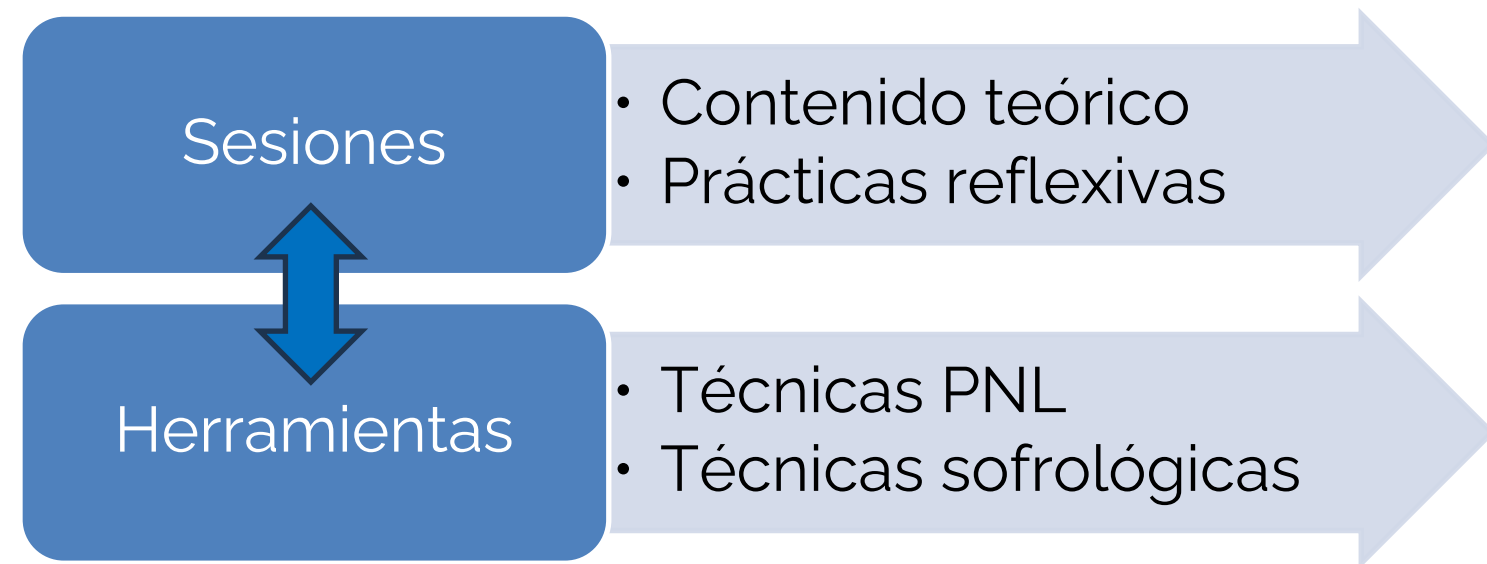
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

¿QUÉ OFRECEMOS?

En Equanimity Space, te brindamos:

- Primera sesión gratuita
- Material pedagógico y audiovisual
- Seguimiento diario durante el programa
- Tres meses de soporte tras la finalización del programa
- Facilidades de pago
- Descuento del **10%** por pago total anticipado

CONTENIDOS DEL PROGRAMA



Sesión 1:

La conexión entre el trauma, la hiperactivación y el insomnio

Sesión 2:

Emociones y memoria corporal

Sesión 3:

Estilo de vida y descanso reparador

Sesión 4:

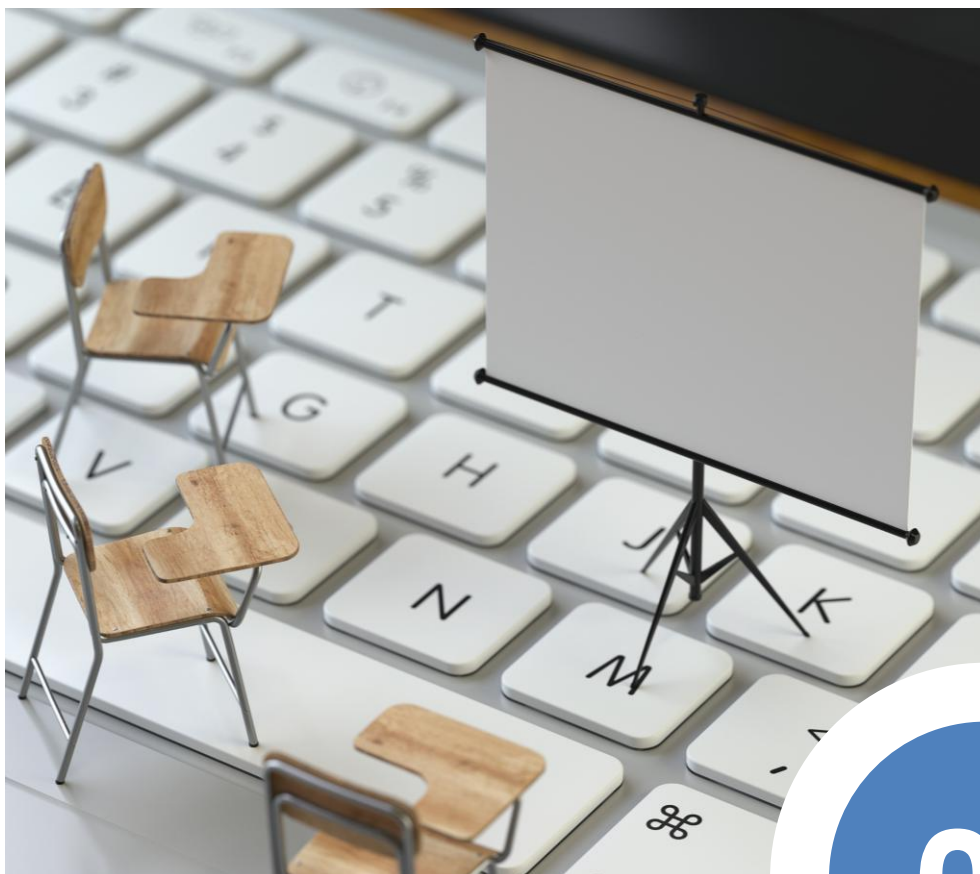
Reestructuración cognitiva

Sesión 5:

Mindfulness y sueño

Sesión 6:

Evaluación de progresos y ajustes personalizados



CONTENIDO DEL PROGRAMA

01



PRIMERA SESIÓN

La conexión entre el trauma, la hiperactivación y el insomnio

El proceso PCM: estudio de la percepción del objetivo.

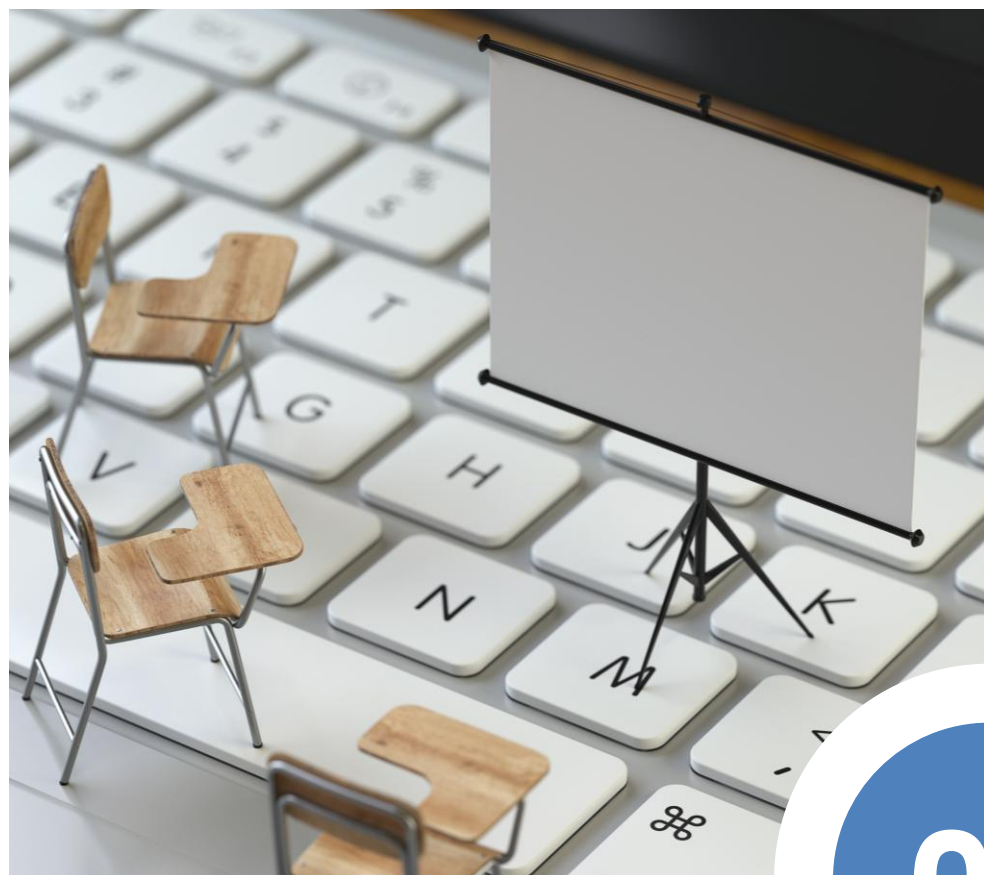
La neurobiología del trauma.

La hiperactivación y su impacto en el sueño.

Práctica sofrológica para cultivar la serenidad.

SEGUNDA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

02



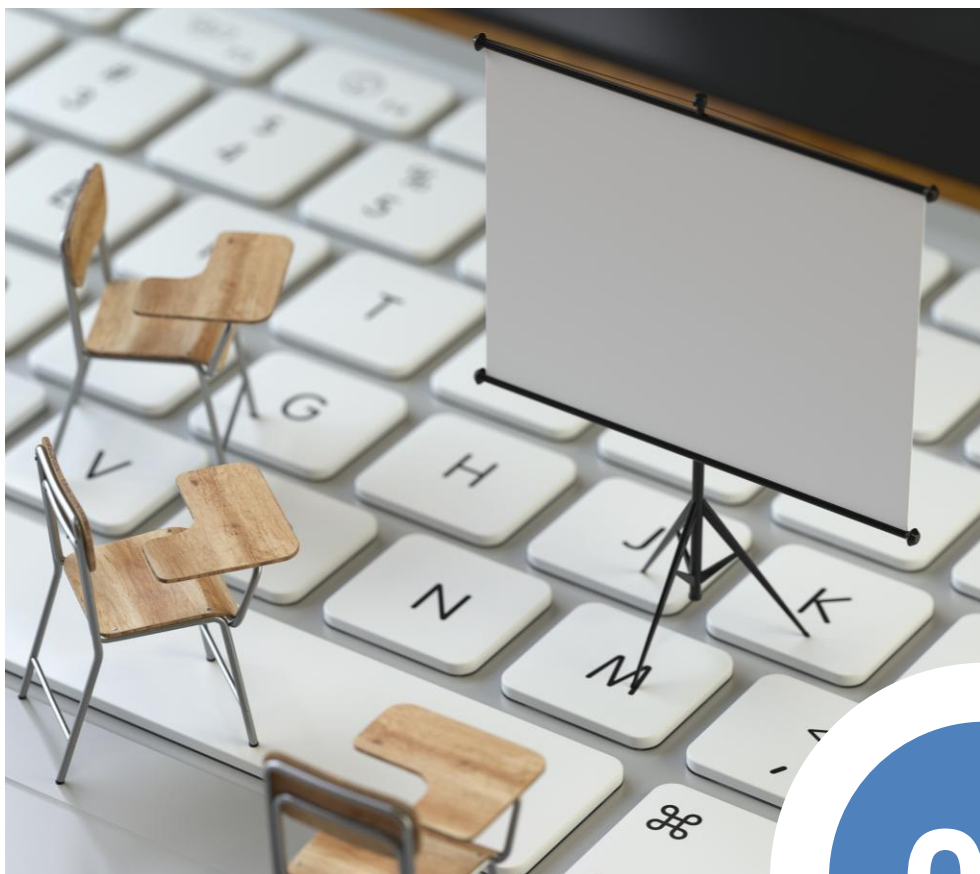
SEGUNDA SESIÓN

Emociones y memoria corporal

Las emociones: anatomía y procesamiento.
El sistema límbico y las rutas emocionales en PTSD.
Memoria corporal e insomnio.
Práctica sofrológica para gestionar emociones negativas.

TERCERA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

03



TERCERA SESIÓN

Estilo de vida y descanso reparador

La importancia de dormir bien.

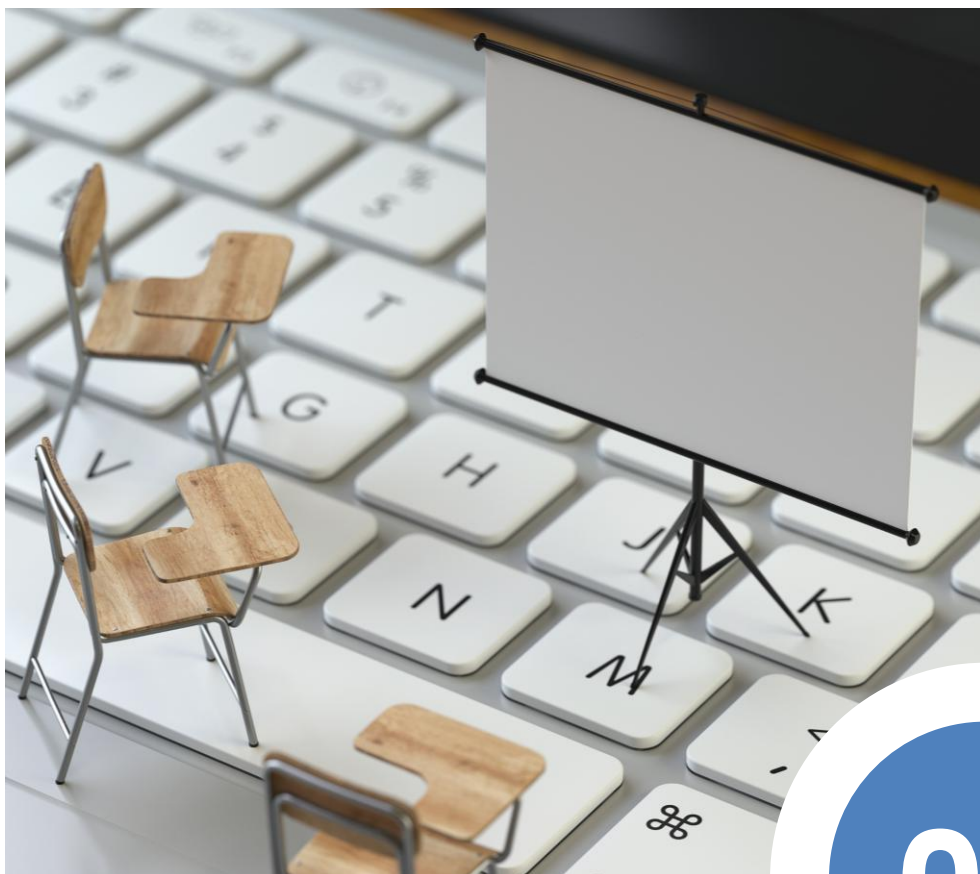
La influencia de la alimentación y del ejercicio físico.

Integración de hábitos saludables: higiene del sueño.

Práctica sofrológica para un sueño reparador.

CUARTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

04



CUARTA SESIÓN

Reestructuración cognitiva

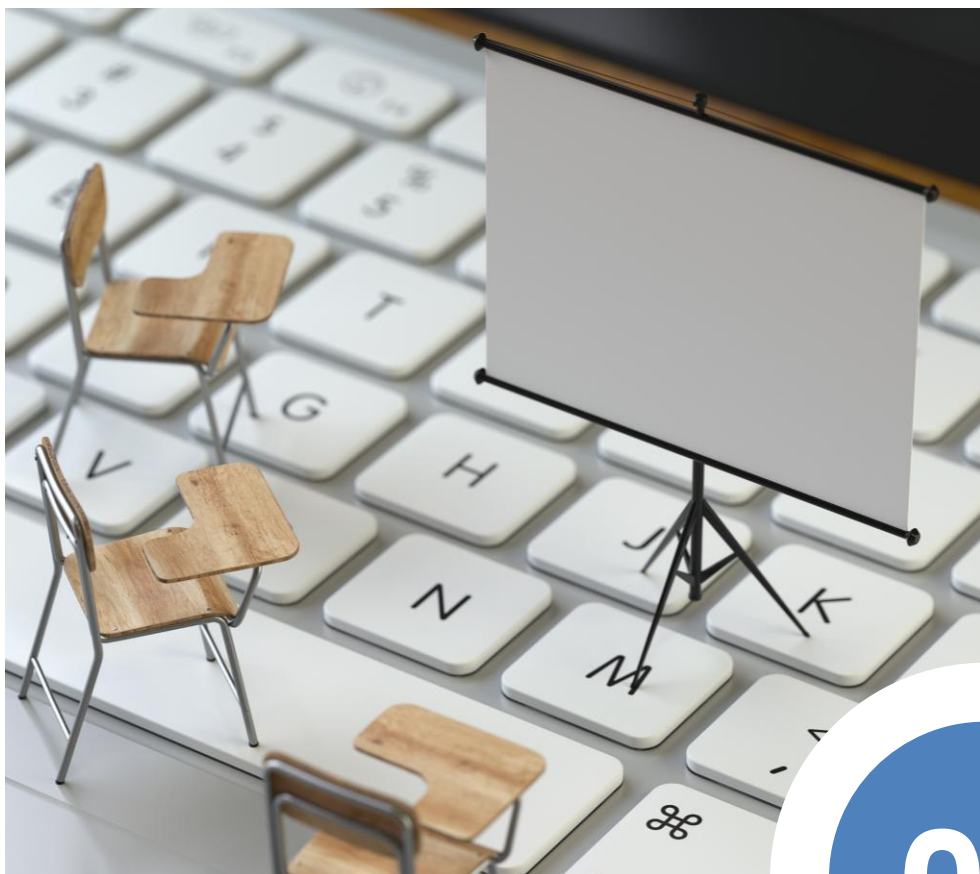
Fundamentos de la reestructuración cognitiva desde la PNL.
El desarrollo de la consciencia sofrónica.

Técnica de Reestructuración cognitiva (PNL)

Práctica sofrológica para atenuar los recuerdos negativos.

QUINTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

05



QUINTA SESIÓN

Mindfulness y sueño

Bases neurocientíficas del Mindfulness.

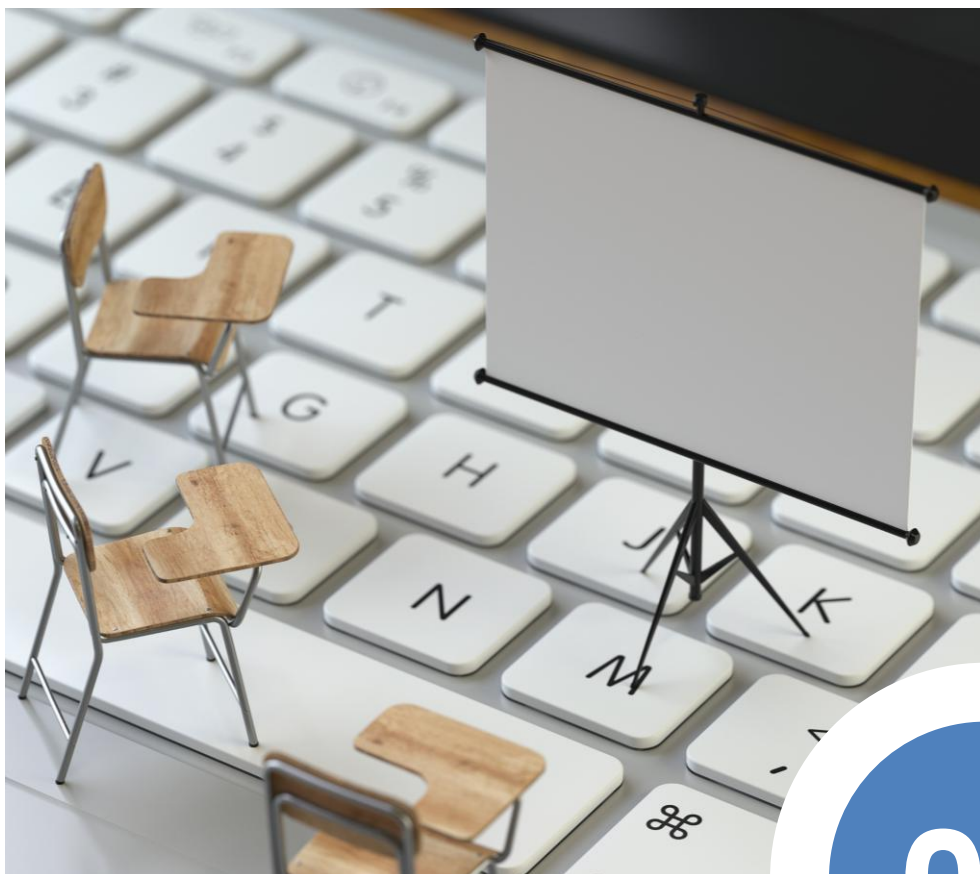
Mindfulness en la regulación del sueño.

Técnica para cultivar la atención plena (PNL)

Práctica sofrológica para trabajar la concentración.

SEXTA SESIÓN





CONTENIDO DEL PROGRAMA

06



SEXTA SESIÓN

Evaluación de progresos y ajustes personalizados

Revisión del progreso y evaluación de avances.

Identificación de obstáculos y áreas de mejora.

Técnica para vigorizar la autogestión emocional (PNL)

Práctica sofrológica para cultivar una mente positiva.

DATOS DE INSCRIPCIÓN



DATOS DE INSCRIPCIÓN

¿Listo para transformar tu vida?

RESERVA TU PROGRAMA

Website: www.equanimityspace.net

Email: info@equanimityspace.net

Dirección: C/ Núñez de Balboa, 35-A, 5ª planta, oficina A-1. 28001.
Madrid

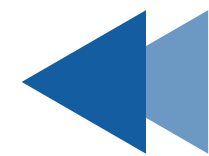


(+ 3 4) 6 4 0 0 1 8 4 5 9



THOMAS DEKKER

«El sueño es la cadena de oro que une la salud y nuestros cuerpos»



Back